

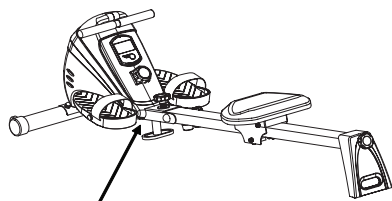
PRO-FORM®

PERFORMANCE & INNOVATION

MANUAL DE USUARIO

Modelo nº: PFICVRW24812.0

Nº de serie _____



Adhesivo del número de serie

Como referencia, escriba el número de serie en el espacio reservado para ello

¿PREGUNTAS?

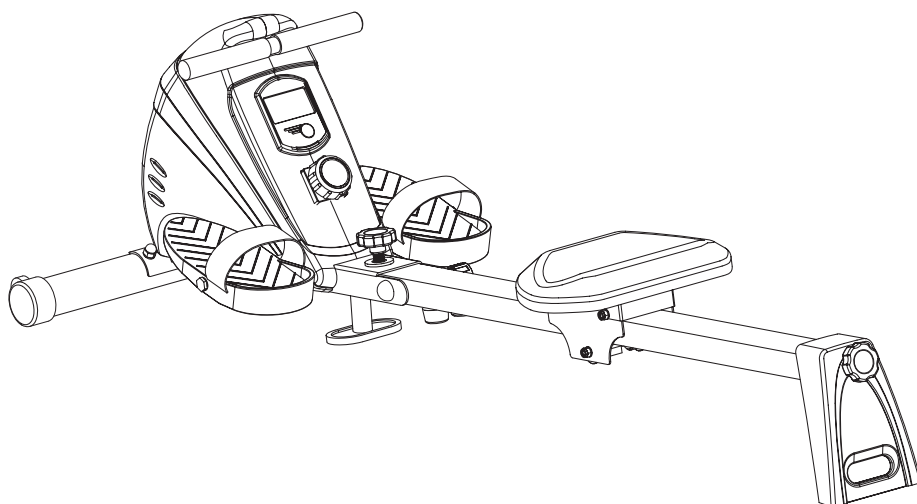
Si tiene alguna pregunta o le faltan piezas, contacte con nosotros:

Teléfono: **901 900 131**

Sitio web: www.iconsupport.eu

Correo electrónico:

cspe@iconeurope.com



⚠ ¡ATENCIÓN!

Lea las precauciones e instrucciones contenidas en este manual antes de utilizar el equipo.

Guarde este manual para futuras consultas.

Visite nuestro sitio web
www.iconsupport.eu

INDICE

PRECAUCIONES IMPORTANTES.....	3
ANTES DE COMENZAR.....	4
COLOCACIÓN DE LA PEGATINA DE ADVERTENCIA.....	4
MONTAJE.....	5
CONEXIÓN DEL ADAPTADOR DE CORRIENTE.....	8
USO DE LA MÁQUINA DE REMO.....	9
CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA.....	10
MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.....	12
CONSEJOS PARA LA PUESTA EN FORMA.....	13
DESPIECE.....	14
LISTADO DE PIEZAS.....	15
PEDIDO DE REPUESTOS.....	Última página

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, antes de utilizar la máquina de remo lea las precauciones e instrucciones contenidas en este manual y las advertencias colocadas en la máquina. ICON declina cualquier responsabilidad por lesiones o daños materiales relacionados con el uso de este producto.

1. Lea las instrucciones contenidas en el manual así como las advertencias colocadas en la máquina de remo antes de usarla.
2. Utilice la máquina de remo sólo como se describe en el manual.
3. El propietario debe asegurarse de que los usuarios de la máquina de remo conocen las precauciones.
4. La máquina de remo ha sido concebida para uso privado. No utilizarla en ningún local comercial, ni institucional ni destinado al alquiler.
5. Utilice y guarde la máquina de remo en un lugar protegido, alejada de la humedad y el polvo. Coloque la máquina de remo sobre una superficie nivelada, con una alfombra debajo para proteger el suelo o la moqueta. Asegúrese de que hay suficiente espacio alrededor de la máquina para subir, bajar y realizar ejercicio.
6. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas con regularidad. Sustituya las piezas desgastadas inmediatamente.
7. Mantenga a los niños menores de doce años y a las mascotas alejados de la máquina.
8. Utilice ropa adecuada para el ejercicio;
- no use ropa holgada que pueda quedar enganchada en la máquina. Utilice calzado deportivo para proteger los pies durante el ejercicio.
9. Esta máquina no debe ser utilizada por personas con un peso superior a 115 kg.
10. Tenga presente que el sensor de ritmo cardíaco, si viniera de serie, no es un dispositivo médico. Diferentes factores pueden afectar a la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor da una idea aproximada de las fluctuaciones del ritmo cardíaco durante el ejercicio.
11. Mantenga la espalda recta durante el ejercicio; no la arquee.
12. Si siente mareos o sufre algún tipo de dolor, pare inmediatamente y descanse.
13. La pegatina a la que se refiere la página 1, está pegada en la máquina. Si faltara el adhesivo o resultara ilegible, llame al número de teléfono indicado en la portada y solicite un adhesivo gratuito. Pegue el nuevo adhesivo en el espacio indicado.
14. Cuando acabe sus ejercicios, compruebe que el sillín está parado.

⚠ ATENCIÓN: Consulte a su médico antes de iniciar un programa de ejercicios. Esta recomendación está especialmente dirigida a las personas de más de 35 años o con problemas de salud. Lea atentamente las instrucciones antes de utilizar este producto. ICON declina cualquier responsabilidad por lesiones o daños materiales resultantes del uso de este producto.

CONSERVE ESTE MANUAL

ANTES DE COMENZAR

Felicidades por haber elegido la nueva máquina de remo ProForm® R350. Esta máquina de remo ofrece impresionantes funcionalidades que le permitirán realizar ejercicio en el confort y la intimidad de su hogar.

Para utilizar esta máquina en las mejores condiciones posibles, lea primero este manual.

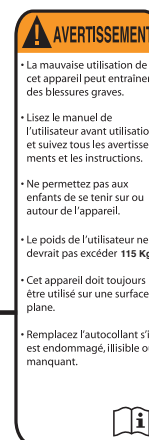
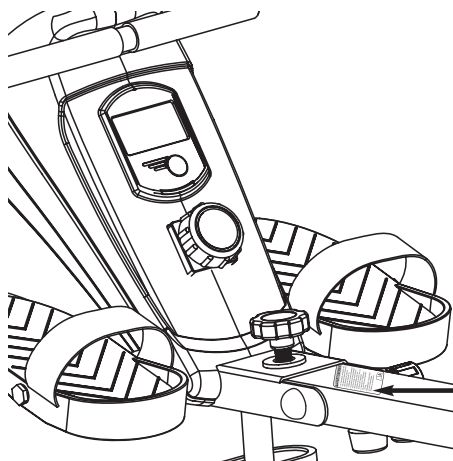
En caso de dudas póngase en contacto con nosotros en las direcciones que figuran en la portada del manual. Para poder prestarle una mejor asistencia, apunte el número de modelo y de

serie antes de ponerse en contacto con nosotros. El número del modelo es el PFICVRW24812.0. El número de serie figura en la pegatina colocada en la máquina.

COLOCACIÓN DE LA PEGATINA DE ADVERTENCIA

Esta figura muestra la ubicación de la o de las pegatinas de advertencia. Si faltara el adhesivo o resultara ilegible, llame al número de teléfono indicado en la portada y solicite un adhesivo gratuito. Coloque el adhesivo donde se indica.

Nota: El adhesivo o adhesivos pueden no mostrarse en su tamaño real.



MONTAJE

Son necesarias dos personas para montar la máquina. Coloque todas las piezas en un área despejada y retire los materiales de embalaje. No elimine los materiales de embalaje hasta que haya completado el montaje.



Además de la llave  y la llave Allen incluidas necesitará un destornillador cruciforme y una llave inglesa.

Utilice los despieces siguientes para identificar las piezas pequeñas utilizadas para el montaje. El número entre paréntesis corresponde al número de referencia de la pieza del LISTADO DE PIEZAS situado al final de este manual. El segundo número es la cantidad necesaria para el montaje. Nota: Algunas piezas pequeñas pueden entregarse ya montadas para facilitar el transporte. Si no encuentra una pieza en el kit de montaje, compruebe si ya está montada.



#30 2PCS



#31 2PCS



#32 2PCS



#45 2PCS



#25 1PCS



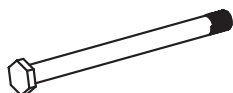
#8 4PCS



#9 2PCS



#27 4PCS



#12 2PCS



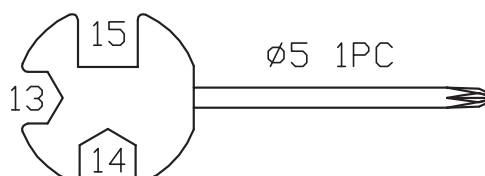
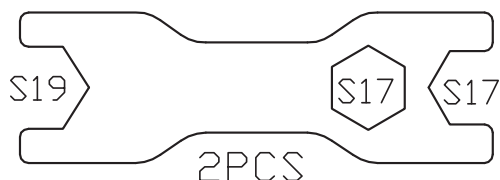
#10 2PCS



#14 1PCS

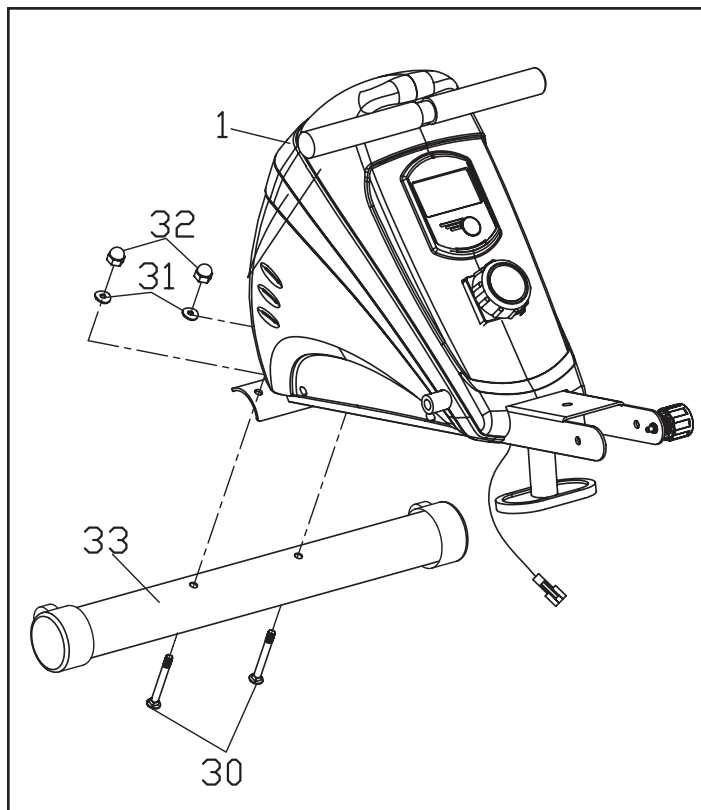


#35 1PCS

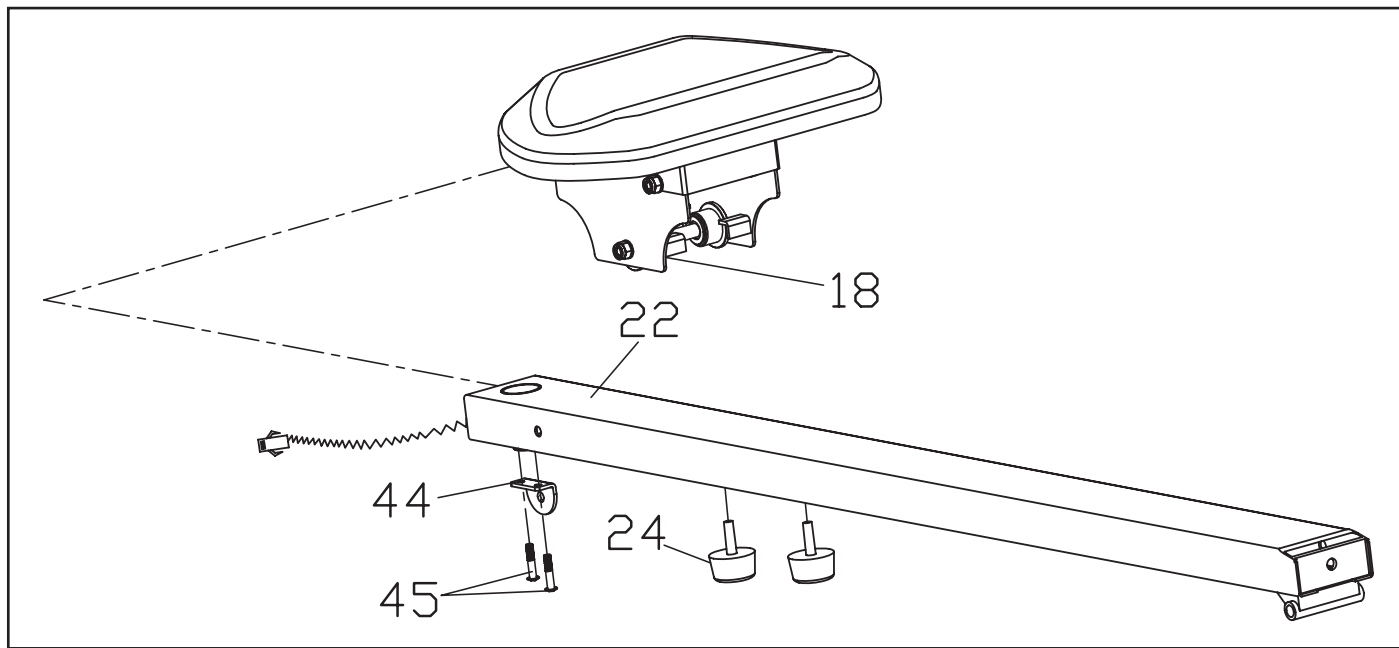


PASO 1

Fije el tubo inferior frontal (33) a la estructura principal (1) y sujételo mediante pernos (30), arandelas curvas (31) y tuercas (32).



PASO 2

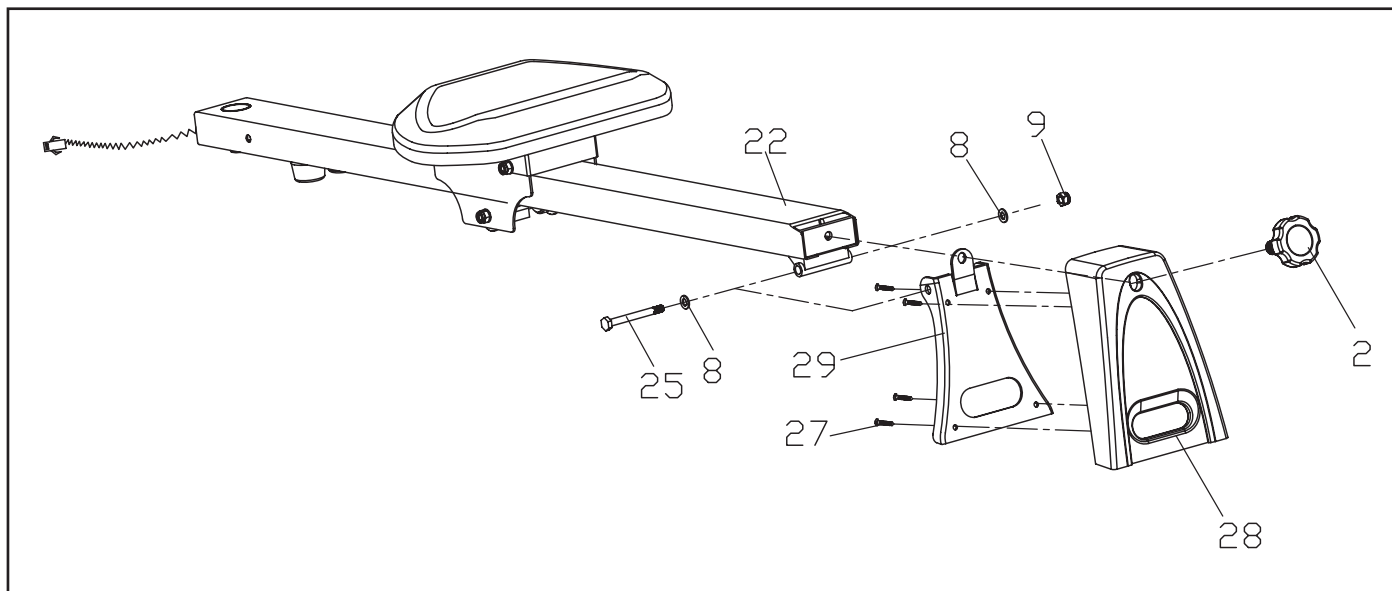


Suelte los amortiguadores (24), los tornillos (45) y la placa (44) y a continuación deslice el asiento (18) sobre la guía principal (22).

Fije los amortiguadores (24) en el asiento deslizante (18).

Fije la placa (44) con los tornillos (45).

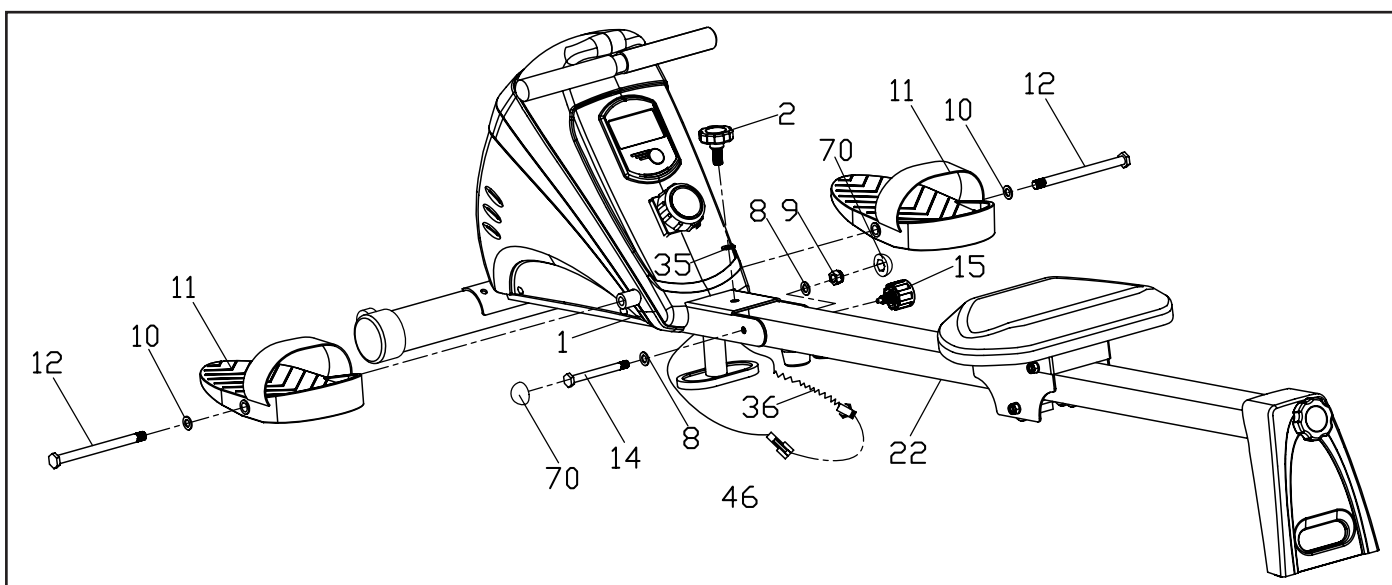
PASO 3



Atornille el soporte del raíl (29) a su pieza protectora (28) mediante tornillos (27) y a continuación fije el conjunto a la guía principal (22) con la rueda de fijación (2).

Deslice el perno hexagonal (25) entre 2 arandelas (8) por la guía principal (22) y apriete con una tuerca (9).

PASO 4



Una los cables de conexión (46) y (36) y a continuación fije la guía principal (22) a la estructura (1) con un perno hexagonal (14), 2 arandelas (8) y una tuerca (9).

Coloque los embellecedores plásticos (70) a ambos lados del perno hexagonal (14) y de la tuerca (9).

Pase el perno de fijación (2) entre la guía principal (22) y la estructura (1) y apriete.

Fije los pedales (11) con un perno (12) y una arandela (10) a la estructura (1) respetando derecha e izquierda.

La máquina está ahora lista para su utilización.

CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA DE REMO

Cuando no vaya a utilizar su máquina puede plegarla.

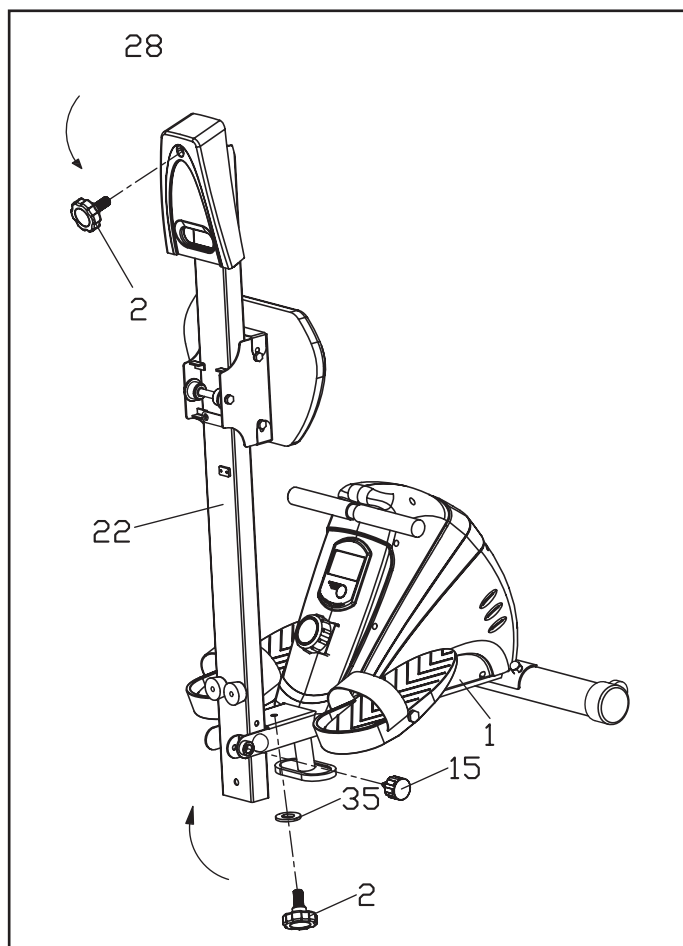
Para ello, desenrosque el perno de fijación (15) y (2).

Pliegue la guía principal (22), fíjela a la estructura principal con la arandela (35) y la rueda de fijación (2).

Por último, desenrosque la rueda de fijación (2) situada en la parte posterior de la guía principal y pliegue el soporte (27) fijándolo a la guía principal (22) con la rueda de fijación (2).

Para volver a utilizar la máquina realice los pasos anteriores a la inversa.

Nota: para evitar un mal uso, antes de utilizar la máquina compruebe que las ruedas de fijación están bien apretadas.



CÓMO UTILIZAR LA MÁQUINA DE REMO

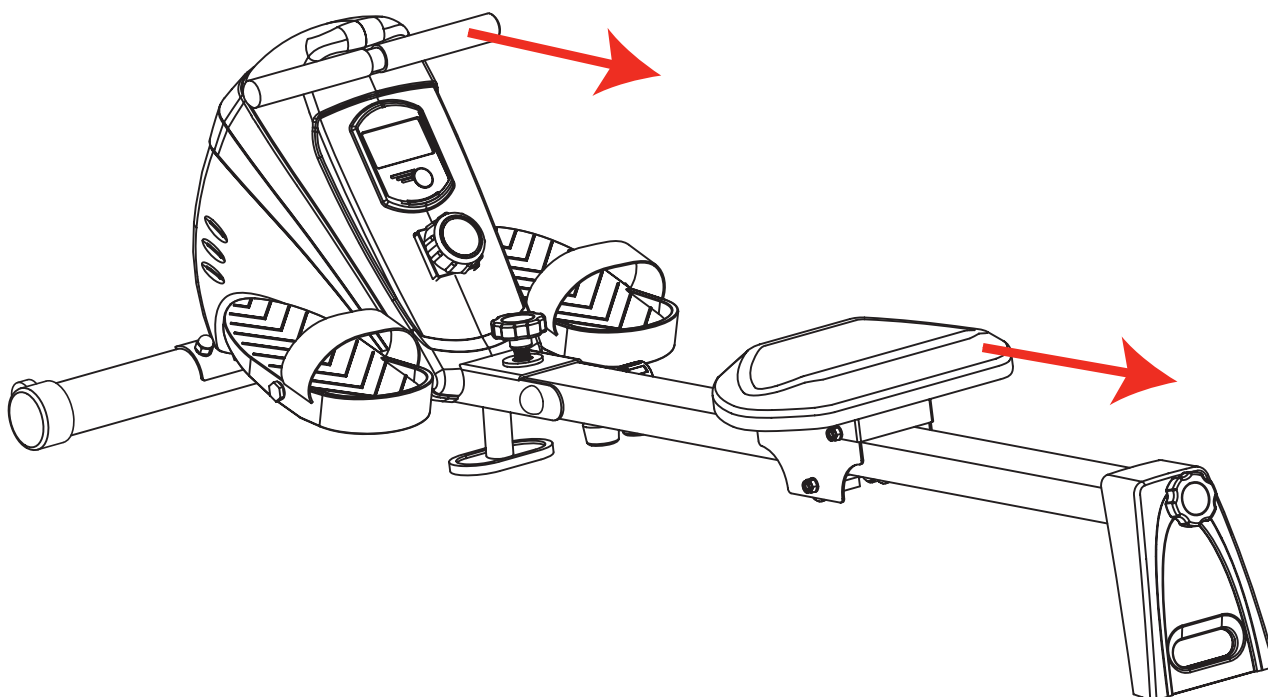
Siéntese mirando a los pedales. Coloque los pies en los pedales y ajuste las correas a los pies. Sujete las empuñaduras del remo de manera que la palma de las manos quede mirando hacia abajo. Una correcta posición incluye tres etapas:

1. La primera etapa es agarre [catch]. Deslice el asiento hacia adelante hasta que sus rodillas toquen prácticamente su tórax.

2. La segunda etapa es energía [drive]. Empuje hacia atrás utilizando sus piernas. Mantenga su espalda derecha. Inclínese hacia delante ligeramente desde la cadera (no desde la cintura) y tire del remo hacia su tórax. Mantenga sus codos hacia fuera.

3. La tercera etapa es llegada [finish]. Sus piernas deberían quedar prácticamente extendidas, derechas. Tire del remo hasta que sus manos queden a la altura del tórax.

Después de la etapa de llegada, extienda sus brazos y lleve el asiento hacia delante utilizando sus piernas. Repita las tres etapas con un movimiento suave. Recuerde respirar normalmente al realizar el ejercicio-no retenga nunca la respiración.



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

El uso de la consola es muy simple e incluye seis modos que permiten retroacciones instantáneas en sus ejercicios durante el entrenamiento. Los modos son los siguientes:

Velocidad [COUNT/MIN]—la velocidad en número de movimientos por minuto.

Tiempo [TIME]—el tiempo transcurrido.

Distancia [COUNT]—el número total de movimientos efectuados durante su entrenamiento.

Distancia total [COUNT] el número total de movimientos efectuados por la máquina desde su primer entrenamiento. (Este modo sólo se puede poner a cero quitando las pilas).

Calorías [CAL]—la cantidad aproximada de calorías quemadas durante su entrenamiento.

SCAN [SCAN]—muestra automáticamente y por ciclo los valores de Velocidad, Distancia,

CÓMO UTILIZAR LA CONSOLA

Compruebe que las pilas están correctamente colocadas en la consola (Pila de tipo AA). Si la pantalla de la consola lleva un film plástico, retírelo.

1. Encienda la consola

Para encender la consola, comience a remar o pulse alguna tecla.

2. Pulse la tecla:

Para seleccionar el valor que desea que se visualice durante su entrenamiento.

En caso contrario, las informaciones se sucederán en la pantalla cada 6 segundos.

Para poner a cero las informaciones de la consola, pulse esta tecla durante más de 2 segundos.

3. Comience a remar y siga el progreso de su ejercicio en la pantalla.

Durante el ejercicio, la consola mostrará el(los) modo(s) seleccionado(s).

4. Cuando haya terminado el ejercicio, la consola se apagará automáticamente.

El contador se apaga automáticamente tras 4 minutos de inactividad.

MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

Inspeccione y apriete las piezas del aparato regularmente.

Sustituya las piezas desgastadas inmediatamente.

Para su limpieza, utilice un paño húmedo con un poco de jabón neutro. **Importante: Mantenga alejado de la consola cualquier tipo de líquido, utilice una botella hermética en el porta botellas y presérvela de los rayos directos del sol. Antes de guardar al máquina de remo, retire las pilas.**

SUSTITUCIÓN DE LAS PILAS

Cuando la visualización de la consola comienza a ser débil es el momento de cambiar las pilas; la mayoría de los problemas de la consola son causados por las pilas.

La consola funciona con dos pilas de 1,5V (AA); se recomienda el uso de pilas alcalinas.

Quite la tapa del compartimento de las pilas de la consola. Coloque dos pilas. Asegúrese de que están correctamente orientadas (compruebe la polaridad + o - indicada en la consola). Finalmente, vuelva a colocar la tapa.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO ACONSEJADOS

A continuación se describe la posición correcta para realizar ejercicios de estiramiento. Realice movimientos lentos. No se estire nunca bruscamente.

1. Ejercicios de estiramiento tocando los pies

De pie, con las rodillas ligeramente dobladas inclínese lentamente hacia delante doblandose a la altura de la cintura. Deje la espalda y los hombros relajados mientras que con sus dedos intenta llegar lo más lejos posible. Cuente hasta 15 y relájese. Repita el ejercicio 3 veces. Zonas más sujetas a tensión: gemelos, parte posterior de las rodillas y espalda.

2. Ejercicios de estiramiento de los gemelos

Siéntese en el suelo con una pierna estirada. Doble la otra pierna y coloque la planta del pie contra el interior del muslo de la pierna estirada. Lleve sus dedos lo más lejos posible. Cuente hasta 15 y relájese. Repita el ejercicio 3 veces con cada pierna. Zonas más sujetas a tensión: gemelos, lumbares e ingle.

3. Ejercicios de estiramiento del tendón de aquiles

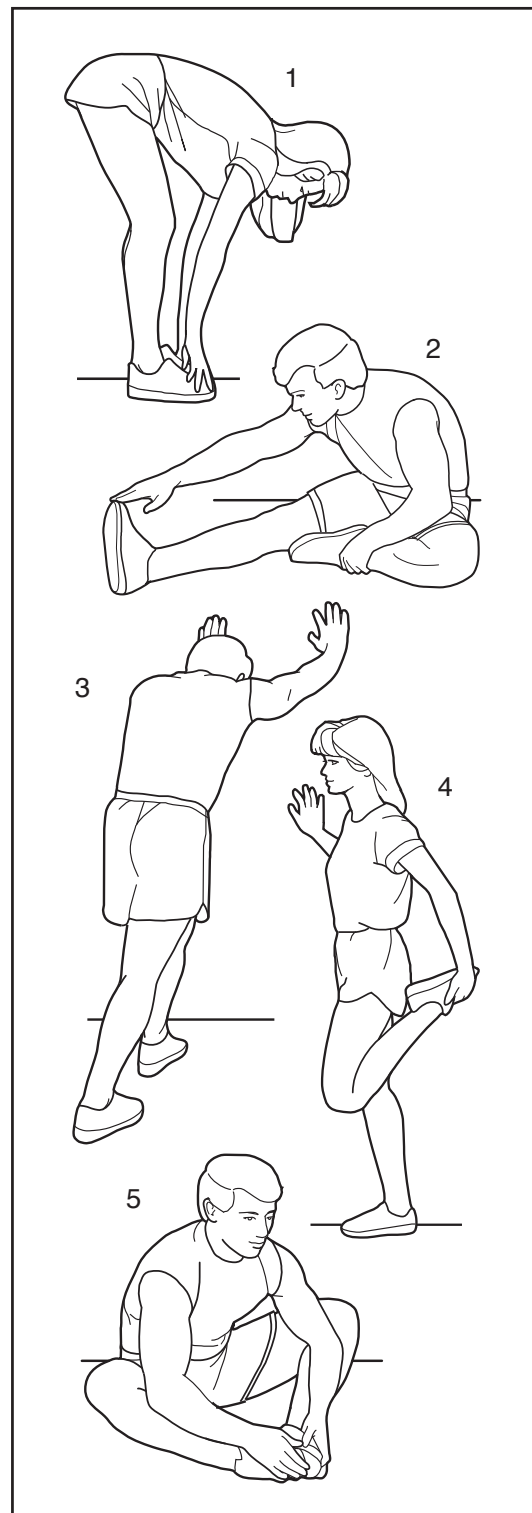
Con una pierna delante de la otra, dirija su cuerpo hacia delante y apoye sus manos en la pared. Mantenga la pierna posterior extendida y la planta del pie pegada al suelo. Flexione su pierna delantera. Inclínese hacia delante y desplace sus caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y relájese. Repita el ejercicio 3 veces con cada pierna. Si desea un mayor estiramiento del tendón de aquiles, flexione también la pierna posterior. Zonas más sujetas a tensión: gemelos, tendón de aquiles y tobillos.

4. Ejercicios de estiramiento de los cuádriceps

Con una mano apoyada en la pared para mantener el equilibrio, sujete su pie (por detrás) con su mano libre. Acerque el talón todo lo que pueda a las nalgas. Cuente hasta 15 y relájese. Repita el ejercicio 3 veces con cada pierna. Zonas más sujetas a tensión: cuádriceps y músculos de las caderas.

5. Ejercicios de estiramiento del interior de los muslos

Siéntese con las plantas de los pies juntas y las rodillas hacia fuera. Acerque los pies todo lo que pueda a la región inguinal. Cuente hasta 15 y relájese. Repita el ejercicio 3 veces. Zonas más sujetas a tensión: cuádriceps y músculos de las caderas.



CONSEJOS PARA LA PUESTA EN FORMA

⚠ Atención:

- Antes de comenzar este programa de ejercicios (o cualquier otro), consulte a su médico. Esto es especialmente recomendable para personas de edades superiores a 35 años o con problemas de salud.
- El sensor de ritmo cardíaco no es un dispositivo médico. Diferentes factores pueden afectar a la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. Los monitores sólo dan una idea aproximada de las fluctuaciones del ritmo cardíaco durante el ejercicio.

Los ejercicios siguientes le ayudarán a planificar su programa de ejercicios. Recuerde que una alimentación equilibrada y un descanso adecuado son esenciales para lograr resultados satisfactorios.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Independientemente de si su objetivo es quemar grasa o reforzar su sistema cardiovascular, la intensidad correcta del ejercicio es la clave para lograr buenos resultados. Puede usar el ritmo cardíaco como referencia para determinar el nivel de intensidad adecuado. El cuadro siguiente muestra los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasa y el ejercicio aeróbico.

165	155	145	140	130	125	115	❤️
145	138	130	125	118	110	103	❤️
125	120	115	110	105	95	90	❤️
20	30	40	50	60	70	80	

Para averiguar el nivel intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior del cuadro (las edades están redondeadas a diez años). Busque los tres números encima de su edad. Los tres números definen su "zona de entrenamiento". El número más bajo es el ritmo cardíaco para quemar grasa, el número intermedio es el ritmo cardíaco recomendado para quemar la mayor cantidad de grasa, y el número más alto es el ritmo cardíaco para el ejercicio aeróbico.

Quemar grasa

Para quemar grasa con efectividad, realice el ejercicio a una intensidad baja durante un largo periodo de tiempo. Durante los primeros minutos de ejercicio el

cuerpo utiliza las calorías de los carbohidratos como fuente de energía. Sólo después de unos minutos de ejercicio el cuerpo comienza a utilizar las calorías de la grasa acumulada. Si su objetivo es quemar grasa, ajuste la intensidad del ejercicio hasta que el ritmo cardíaco se sitúe entre el número más bajo y el del medio en su zona de entrenamiento durante el tiempo que se encuentre entrenando.

Ejercicio aeróbico

Si su objetivo es reforzar el sistema cardiovascular, realice ejercicio aeróbico.

El ejercicio aeróbico requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Este tipo de ejercicio aumenta la demanda de sangre que el corazón debe bombear hacia los músculos, y la cantidad de sangre que los pulmones deben oxigenar. Para el ejercicio aeróbico, ajuste la intensidad del ejercicio hasta que su ritmo cardíaco se sitúe cerca del número más alto de su zona de entrenamiento.

GUÍA DE EJERCICIOS

Todo entrenamiento incluirá estas tres etapas:

Calentamiento, comience con estiramientos y ejercicios suaves entre 5 y 10 minutos. El calentamiento aumenta la temperatura del cuerpo, el ritmo cardíaco y la circulación como preparación para el ejercicio.

Ejercicio en la Zona de Entrenamiento, tras calentar, aumente la intensidad del ejercicio entre 20 y 30 minutos con el ritmo cardíaco en la zona de entrenamiento. Nota:

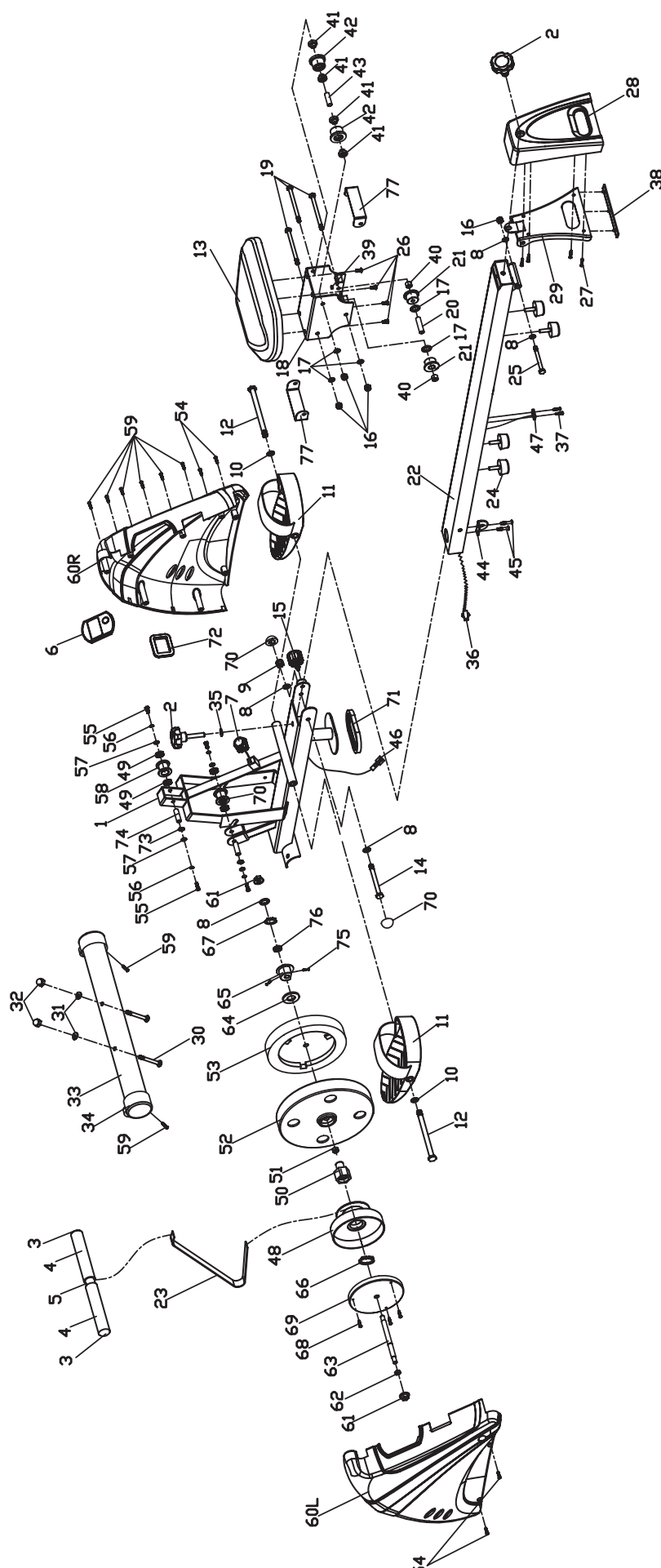
Durante las primeras semanas del programa de ejercicio no mantenga el ritmo cardíaco en la zona de entrenamiento durante más de 20 minutos.

Ejercicios de Vuelta a la Normalidad, finalice el entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramientos para volver a un estado normal. Estos aumentarán la flexibilidad de sus músculos ayudándole a prevenir problemas tras el ejercicio.

FRECUENCIA DEL EJERCICIO

Para mantener o mejorar su estado físico, realice tres sesiones de entrenamiento cada semana, con un mínimo de un día de descanso entre sesiones. Tras unos meses de ejercicio regular, puede llegar a cinco sesiones de entrenamiento por semana, si así lo desea.

DESPIECE—Nº. del Modelo. PFICVRW24812.0



LISTADO DE PIEZAS—Nº. del Modelo PFICVRW24812.0

Item	Descripción	Cant.	Item	Descripción	Cant.
1	Bastidor principal	1	40	Casquillo de acero	2
2	Rueda de fijación M10*25	2	41	Rodamiento	8
3	Poste del manillar	2	42	Rueda	4
4	Protector plástico manillar	2	43	Manguito 2	2
5	Manillar	1	44	Placa	1
6	Contador	1	45	Tornillo M6*20	2
7	Rueda de resistencia	1	46	Cable de conexión	1
8	Arandela plana D10x2.0xφ20	5	47	Sensor	1
9	Tuerca M10	2	48	Plato giratorio	1
10	Arandela plana D13x2.0xφ26	2	49	Rodamiento	4
11	Pedal	2	50	Rueda de inercia	1
12	Perno M12x155x16	2	51	Casquillo	1
13	Sillín	1	52	Rueda de inercia	1
14	Tornillo hexagonal M10*100	1	53	Rueda magnética	1
15	Rueda de fijación M16x1.5	1	54	Tornillo ST4.2X18	4
16	Tuerca Nylon M8	3	55	Tornillo hexagonal M6*15	4
17	Arandela plana D8x1.5xφ16	5	56	Arandela de arco D6	4
18	Soporte sillín deslizante	1	57	Arandela plana D6x1.0xφ12	4
19	Tornillo hexagonal M8*110	3	58	Polea	2
20	Manguito 1	2	59	Tornillo ST4.2X18	8
21	Rueda	2	60	Tapón de plástico	1
22	Actividad principal	1	61	Perno M10*1.0	2
23	Tensor de correa	1	62	Perno hexagonal M10*1.0	1
24	Amortiguador	4	63	Poste del manillar	1
25	Tornillo hexagonal M10*950	1	64	Muelle	1
26	Tornillo M6*15	4	65	Eje	1
27	Tornillo ST4.2*8	4	66	Arandela D17	1
28	Carcasa protectora trasera	1	67	Arandela D12	1
29	Soporte de raíl	1	68	Tornillo ST3.5*18	3
30	Rueda de fijación M8*73	2	69	Carcasa de plástico	1
31	Arandela curva D8x2xφ25xR30.5	2	70	Plastic cap S17	2
32	Tuerca ciega M8	2	71	Plástico protección suelo	1
33	Pie delantero	1	72	Visualizador	1
34	Unión pie delantero	2	73	Arandela D10	4
35	Arandela plana D10x2,	1	74	Manguito 3	2
36	Sensor	1	75	Tornillo hexagonal M8x10	2
37	Tornillo ST3X10	2	76	Rodamiento	1
38	Manguito de goma	1	77	Pletina	2
39	Imán	1			

PEDIDOS DE PIEZAS DE REPUESTO.

Para solicitar piezas de repuesto, consulte la portada de este manual. Para poder prestarle una mejor asistencia, tenga preparada la siguiente información antes de ponerse en contacto con nosotros:

- El número de modelo y el número de serie del producto (consulte la portada de este manual)
- El nombre del producto (consulte la portada de este manual)
- La referencia y descripción de la pieza o piezas de repuesto (consulte el listado de piezas y el despiece al final del manual)

INFORMACIÓN IMPORTANTE DE RECICLAJE PARA LOS CLIENTES DE LA UE

No elimine este producto electrónico con los residuos municipales. Para proteger el medio ambiente, este producto debe reciclarse tras su vida útil, según lo estipula la ley. Utilice las instalaciones de reciclaje autorizadas para este tipo de residuos en su área. De este modo, ayudará a la conservación de los recursos naturales y mejorará los estándares europeos de protección medioambiental. Si necesita más información acerca de métodos de eliminación correctos y seguros, póngase en contacto con su ayuntamiento o con el establecimiento donde adquirió este producto.



ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Dimensiones abierta (L x A x A): 177 x 44,5 x 140 cm

Peso: 27 Kg